令和８年度 すぎなみスポーツアカデミー　第２回 フォローアップ講座

オンデマンド
2026
11/30-12/31 配信

現場で使える スポーツリズムトレーニング

幼児から高齢者まで生かせる指導方法

昨年度のフォローアップ講座で好評だった「スポーツリズムトレーニング」を
時間や場所を選ばず受講できるオンデマンド形式で実施します。
昨年の受講者には復習にもなる形で、
リズム感の向上から運動能力アップに繋がるプログラムを
理論から実践まで分かりやすく学びます。



講師　渡辺 智典
一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会リズム
ステップインストラクター
ライフキネティック公認トレーナー
MCS-JAPN認定メンタルコーチ
杉並区中学保健体育研究会　講師（令和6年度）

対　　象　杉並区公認 スポーツリーダー、
杉並区公認 ジュニアスポーツ指導員、
杉並区公認 スポーツコーディネーター
の資格保有者、
スポーツ・レクリエーション指導者
養成講習会修了者
主　　催　杉並区
主　　管　(公財) 杉並区スポーツ振興財団
参 加 費　500円（振込）
修了条件　動画を視聴して所定の様式で
レポートとアンケートを提出
募集人数　50名程度（先着順）
申 込 み　(公財) 杉並区スポーツ振興財団の
Googleフォームより申込み
定員に満たない場合の締め切りは令和8年11月3日（火）
https://forms.gle/m8Dtk83ct8udd9cD9
配信期間　令和８年11月30日(月)～12月31日(木)

▲ Google フォーム

講座の内容　(90分)
オリエンテーション
第1章　オープニング・研修の目的
第2章　リズムトレーニング概論
第3章　リズムジャンプの特徴と効果
第4章　リズムジャンプとケガ・障害予防
第5章　音楽とジャンプの心理的効果
第6章　年齢や目的に応じたリズムトレーニングの活用例
第7章　リズムジャンプが難しい方へのリズムステップ
第8章　リズムステップとは：定義と基本的な考え方
第9章　リズムステップの効果と脳・身体へのアプローチ
第10章　指導手順・準備物・安全管理
第11章　基本ジャンプ・基本ステップの実践
第12章　まとめ・現場で活用するために

※申込後に郵送する参加費振込用紙にて参加費をお振込みください。
参加費の入金確認後に動画視聴URLをメールで送信いたします。
動画は実施期間中いつでも視聴できます。

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団
杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F
TEL 03-5305-6161（平日8:30-17:15）
Eメール sugispo-academy@sports-suginami.or.jp

SUGINAMI SPORTS ACADEMY

1 受講の流れ

杉並区スポーツ振興財団　Googleフォームより申込み

https://forms.gle/m8Dtk83ct8udd9cD9

◀ Google フォーム

申込締切　令和８年11月３日(火)

申込み後に郵送する振込用紙にて
参加費をお振込みください。

振込期間 令和８年10月30日(金)～11月15日(日)

参加費の入金確認後、メールで
動画視聴用URLをお知らせします。

配信期間 令和８年11月30日(月)～12月31日(木)

レポートとアンケートの提出

❶レポートとアンケートのフォーマットは、杉並区スポーツ振興財団ホームページよりダウンロードをしてください。
https://sports-suginami.org/

杉並区スポーツ振興財団ホームページ ➡ 学習する・資格 ➡ すぎなみスポーツアカデミー ➡ 講座のお知らせ ➡ 専門科目 ➡フォローアップ講座

❷提出先メールアドレス　sugispo-academy@sports-suginami.or.jp
提出先FAX　03-5305-6162

❸提出期限　令和９年1月15日(金)

2 講座の修了

レポート、アンケートのご提出をもって講座の修了となります。

問合せ
公益財団法人杉並区スポーツ振興財団　事業係
〒166-0004　杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル８階
TEL 03-5305-6161(平日8:30-17:15)　FAX03-5305-6162